

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра Олімпійського, професійного та адаптивного спорту

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### **”АДАПТИВНИЙ СПОРТ”**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини»

(шифр і назва напряму підготовки)

спеціальність \_\_\_\_\_

(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація \_\_\_\_\_

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення факультет ФР та ПК, ПП, ПЗО

(назва інституту, факультету, відділення)

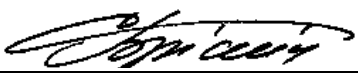
Робоча програма з дисципліни «Адаптивний спорт» для студентів за напрямом підготовки “Здоров’я людини”.

VIII семестр (денна форма навчання), VII-й- VIII-й семестр (заочна форма навчання).

Розробники: лектор проф., д.фіз.вих. Передерій А.В.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри Олімпійського, професійного та адаптивного спорту

Протокол від “31”серпня 2016 року № 1

  
\_\_\_\_\_

(підпис)

(Брісiкн Ю.А.)

(прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету ФР

Протокол від “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_

Голова \_\_\_\_\_  
(підпис)

( \_\_\_\_\_ )  
(прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету ПК ПП ПЗО

Протокол від. “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_

Голова \_\_\_\_\_  
(підпис)

( \_\_\_\_\_ )  
(прізвище та ініціали)

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 1,5	Галузь знань <u>0102 «фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»</u> (шифр і назва)	За вибором	
	Напрямок підготовки <u>6.010203 «здоров'я людини»</u> (шифр і назва)		
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): _____	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 4		IV-й	IV-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 45		VIII-й	VII-й- VIII-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 5	Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр	<b>Лекції</b>	
		14 год.	12 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		16 год.	8 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		год.	год.
		<b>Самостійна робота</b>	
15 год.	25 год.		
<b>Індивідуальні завдання:</b> год.			
Вид контролю: екзамен			

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 30/15

для заочної форми навчання – 20/25

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

Метою викладання навчальної дисципліни “Адаптивний спорт” є вивчення історії розвитку паралімпійського руху, дефлімпійського руху та руху Спеціальних Олімпіад, їх ідеалів, принципів, місця в системі явищ сучасного суспільного життя, теорії і методики підготовки спортсменів-інвалідів до змагань.

Основними завданнями вивчення дисципліни “Адаптивний спорт” є формування професійного світогляду студентів, основ знань і навичок з питань історії, організації і управління інвалідним спортом, сучасної системи підготовки спортсменів-інвалідів до змагальної діяльності.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

### **знати :**

організацію і побудову паралімпійського руху, особливості спортивної роботи з інвалідами різних нозологій (осіб з вадами слуху, осіб з вадами зору, осіб з вадами інтелекту, з пошкодженнями опорно-рухового апарату та ін.), організацію і проведення змагань з різними групами інвалідів, правила проведення змагань серед осіб з особливими потребами тощо.

### **вміти :**

застосовувати у практичній діяльності одержані знання, використовувати сучасні засоби і методи спортивного тренування в підготовці інвалідів до участі в змагальній діяльності як на національному, так і на міжнародному рівні.

## **3. Програма навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. Адаптивний спорт в системі міжнародного олімпійського руху.**

#### **Лекція 1-2.**

##### ***Тема 1. Місце адаптивного спорту в міжнародній Олімпійській системі.***

1. Загальна характеристика Олімпійського руху.
2. Типологічна класифікація Олімпійського руху.
3. Генеза адаптивного спорту.
4. Керівні організації адаптивного спорту в Україні та в світі.
5. Аналіз участі спортсменів України в Паралімпійських іграх.

### **Змістовий модуль 2. Адаптивний спорт як вид соціальної практики**

#### **Лекція 3.**

##### ***Тема 2. Адаптивний спорт як соціальне явище***

1. Фактори, що зумовлюють виникнення та розвиток адаптивного спорту.
2. Концепція адаптивного спорту в системі міжнародного олімпійського руху.
3. Мета та завдання адаптивного спорту.
4. Основні принципи адаптивного спорту.
5. Соціальні функції адаптивного спорту.

#### **Лекція 4.**

##### ***Тема 3. Особливості спортивної роботи з інвалідами***

1. Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з інвалідами.
2. Специфічність вимог до організації спортивних змагань з інвалідами.

3. Класифікація інвалідів в залежності від пошкодження.

**Змістовий модуль 3. Спортивна підготовка інвалідів, що мають пошкодження опорно-рухового апарату**

**Лекція 6.**

**Тема 4. Спортивна підготовка інвалідів, які мають пошкодження опорно-рухового апарату**

1. Загальна характеристика нозології.
2. Традиції і сучасний стан спортивної роботи з інвалідами, що мають ПОРА.
3. Завдання занять спортом з інвалідами з ураженням опорно-рухового апарату.
4. Визначення рівня фізичної підготовленості інвалідів, що мають ПОРА.
5. Базові види спорту, що використовуються у заняттях з інвалідами з ПОРА.
6. Основні принципи занять спортом з інвалідами з ПОРА.
7. Табори активної реабілітації
8. Основні засоби на різних етапах багаторічної спортивної підготовки інвалідів з ПХСМ.

**Змістовий модуль 4. Спортивна підготовка спортсменів, які мають вади інтелекту**

**Лекція 7.**

**Тема 5. Спортивна підготовка осіб з вадами інтелекту**

1. Класифікація осіб з вадами інтелекту (“КІ”).
2. Традиції і сучасний стан спортивної роботи з особами з вадами інтелекту.
3. Завдання занять спортом з особами з вадами інтелекту.
4. Філософія Спеціальних Олімпіад.
5. Характеристика видів спорту, які використовуються у заняттях з особами з вадами інтелекту.
6. Організація і проведення змагань з особами з вадами інтелекту.
7. Структура та зміст спортивного тренування осіб з вадами інтелекту.

**4. Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	сем	п	лаб	с.р.		л	сем	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Адаптивний спорт в системі міжнародного олімпійського руху</b>												
Тема 1. Місце адаптивного спорту в міжнародній Олімпійській системі	12	4	4	-	-	4	10	4	2	-	-	4
Тема 2. Адаптивний спорт як соціальне явище	6	2	2	-	-	2	6	2	-	-	-	4
Тема 3. Особливості спортивної роботи з інвалідами	6	2	2	-	-	2	6	-	2	-	-	4

<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12</b>
<b>Змістовий модуль 2. Особливості спортивної підготовки інвалідів</b>												
Тема 4. Спортивна підготовка інвалідів, які мають пошкодження опорно-рухового апарату	10	2	4	-	-	4	12	2	2	-	-	8
Тема 5. Спортивна підготовка осіб з вадами інтелекту	11	4	4	-	-	3	11	4	2	-	-	5
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>21</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>7</b>	<b>23</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>15</b>
<b>Усього годин</b>	<b>45</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>25</b>

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Місце адаптивного спорту в міжнародній Олімпійській системі	4	2
2	Адаптивний спорт як соціальне явище	2	-
3	Особливості спортивної роботи з інвалідами	2	2
4	Спортивна підготовка інвалідів, які мають пошкодження опорно-рухового апарату	4	2
5	Спортивна підготовка осіб з вадами інтелекту	4	2
	<b>Разом:</b>	<b>16</b>	<b>8</b>

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1		-	-
2		-	-
3		-	-
	<b>Разом:</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

### 7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		

### 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
1.	<b>Тема 1. Місце адаптивного спорту в міжнародній Олімпійській системі.</b> Конспекти самопідготовки до занять. Конспект	4	4

	„Характеристика виду(ів) спорту для інвалідів”.		
2.	<b>Тема 2. Адаптивний спорт як соціальне явище .</b> Конспекти самопідготовки до занять. Реферат “Україна в Паралімпійському русі”	2	4
	<b>Тема 3. Особливості спортивної роботи з інвалідами</b> Конспекти самопідготовки до занять	2	4
3.	<b>Тема 4. Спортивна підготовка інвалідів, які мають пошкодження опорно-рухового апарату</b> Конспекти самопідготовки до занять. Програма тренувань для інвалідів з ПОРА	4	8
4.	<b>Тема 5. Спортивна підготовка осіб з вадами інтелекту</b> Конспекти самопідготовки до занять. Програма тренувань для спортсменів-інвалідів з вадами інтелекту.	3	5
	<b>Разом :</b>	<b>15</b>	<b>25</b>

### 9. Індивідуальні завдання

1. Конспекти самопідготовки.
2. Конспект „Характеристика виду(ів) спорту для інвалідів” (для студентів денної форми навчання).
3. Реферат “Україна в Паралімпійському русі”.
4. Програма тренувань для інвалідів з ПОРА.
5. Програма тренувань для спортсменів-інвалідів з вадами інтелекту.  
(для студентів заочної форми навчання завдання 4-5 виконуються за вибором).
6. Контрольна робота (для студентів заочної форми навчання).

### ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ФПК ІІІ ПЗО

#### **Тема 1. Місце адаптивного спорту в міжнародній Олімпійській системі.**

Загальна характеристика Олімпійського руху. Типологічна класифікація Олімпійського руху. Адаптивний спорт в Олімпійському русі.

#### **Тема 2. Генеза адаптивного спорту.**

Генеза паралімпійського спорту. Генеза дефлімпійського спорту. Генеза Спеціальних Олімпіад. Керівні організації адаптивного спорту в Україні та в світі.

#### **Тема 3. Адаптивний спорт як соціальне явище**

Фактори, що зумовлюють виникнення та розвиток адаптивного спорту. Концепція адаптивного спорту в системі міжнародного олімпійського руху. Мета та завдання адаптивного спорту. Основні принципи адаптивного спорту. Соціальні функції адаптивного спорту

#### **Тема 4. Особливості спортивної роботи з інвалідами**

Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з інвалідами. Специфічність вимог до організації спортивних змагань з інвалідами. Проведення нетрадиційних змагань з інвалідами. Класифікація інвалідів в залежності від пошкодження

**Тема 5. Спортивна класифікація інвалідів, які мають пошкодження опорно-рухового апарату**

Загальна характеристика нозології. Класифікації спортсменів з пошкодженням опорно-рухового апарату. Класифікація спортсменів з пошкодженням хребта і спинного мозку. Класифікація спортсменів з наслідками церебрального паралічу. Класифікація інвалідів з ампутаціями. Класифікація інвалідів з „іншими пошкодженнями опорно-рухового апарату”.

#### **Тема 6. Спортивна підготовка інвалідів, які мають пошкодження опорно-рухового апарату**

Корекційно-реабілітаційна підготовка спортсменів з ПОРА. Завдання корекційно-реабілітаційної підготовки спортсменів з ПОРА. Визначення рівня фізичної підготовленості інвалідів з ПОРА. Базові види спорту для спортсменів з ПОРА. Форми організації тренувань на етапі корекційно-реабілітаційної підготовки. Основні засоби спортивної підготовки інвалідів з ПОРА.

#### **Тема 7. Спортивна робота з особами з відхиленнями розумового розвитку.**

Класифікація осіб з вадами інтелекту (“КІ”). Традиції і сучасний стан спортивної роботи з особами з вадами інтелекту. Завдання занять спортом з особами з вадами інтелекту. Філософія Спеціальних Олімпіад.

#### **Тема 8. Спортивна підготовка осіб з відхиленнями розумового розвитку.**

Організація і проведення змагань з особами з вадами інтелекту. Структура та зміст спортивного тренування осіб з вадами інтелекту. Характеристика видів спорту, які використовуються у заняттях з особами з вадами інтелекту.

### **10. Методи навчання**

#### **1. Самостійна робота студентів:**

- підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
- виконання практичних завдань протягом семестру;
- самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;
- виконання контрольних робіт студентами заочної і дистанційної форм навчання;
- підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;
- підготовка до усіх видів контролю (іспиту, заліку тощо).

#### **2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.**

#### **3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів.**

### **11. Методи контролю**

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

- 1.** Опитування.
- 2.** Перевірка завдань для самостійної роботи.
- 3.** Перевірка матеріалів самопідготовки.
- 4.** Перевірка завдань практичних занять.
- 5.** Перевірка контрольних робіт.

**Підсумковий контроль** – екзамен.



## **Екзаменаційні вимоги з дисципліни «Адаптивний спорт»**

1. Загальна характеристика Олімпійський руху.
2. Типологічна класифікація олімпійського руху.
3. Характерні ознаки змагань Олімпійського руху.
4. Ігри медико-реабілітаційної приналежності.
5. Генеза Паралімпійського руху.
6. Еволюція програм Паралімпійських ігор.
7. Генеза Дефлімпійського руху.
8. Програма Дефлімпійських ігор.
9. Генеза руху Спеціальних Олімпіад.
10. Діяльність фундаторів адаптивного спорту (Людвіг Гуттманн, Ежен Рубен Алке, Юніс Кеннеді Шрайвер).
11. Структура та діяльність Міжнародного паралімпійського комітету.
12. Керівні організації адаптивного спорту в Україні.
13. Міжнародні керівні організації адаптивного спорту.
14. Аналіз участі спортсменів України в Паралімпійських літніх іграх.
15. Аналіз участі спортсменів України в Паралімпійських зимових іграх.
16. Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з інвалідами.
17. Переваги спорту в роботі з інвалідами.
18. Проблема вибору інвалідом виду спорту.
19. Вимоги до тренера, який працює з інвалідами.
20. Цільово-результативні аспекти адаптивного спорту.
21. Етичні аспекти класифікації в адаптивного спорту.
22. Фактори, що зумовлюють виникнення та розвиток адаптивного спорту .
23. Адаптивний спорт як соціальне явище.
24. Концепція адаптивного спорту у системі міжнародного олімпійського руху.
25. Мета та завдання адаптивного спорту.
26. Загальні принципи адаптивного спорту.
27. Методичні принципи адаптивного спорту.
28. Специфічно-спортивні принципи адаптивного спорту.
29. Загальні соціальні функції адаптивного спорту.
30. Специфічні соціальні функції адаптивного спорту.
31. Специфічність вимог до організації спортивних змагань з інвалідами.
32. Класифікація інвалідів в залежності від рівня пошкодження (ММТ).
33. Загальна характеристика нозології ПОРА.
34. Загальні завдання занять спортом з інвалідами з ураженням опорно-рухового апарату.
35. Спеціальні завдання занять спортом з інвалідами з ураженням опорно-рухового апарату.
36. Корекційні завдання занять спортом з інвалідами з ураженням опорно-рухового апарату.
37. Визначення рівня фізичної підготовленості інвалідів з ПОРА.
38. Табори активної реабілітації.
39. Корекційно-реабілітаційна програма спортсменів з ПОРА.
40. Класифікація інвалідів з ураженням хребта і спинного мозку (ІСМГФ).

41. Основні види спорту, що використовуються у заняттях з інвалідами з ПОРА.
42. Атлетична гімнастика як базовий вид спорту для інвалідів з ПОРА, її характеристика.
43. Плавання як базовий вид спорту для інвалідів з ПОРА, його характеристика.
44. Класифікація інвалідів, що мають пошкодження хребта і спинного мозку (ІСМГФ).
45. Класифікація спортсменів-інвалідів з церебральним паралічем.
46. Класифікація спортсменів-інвалідів з ампутаціями.
47. Класифікація спортсменів-інвалідів з іншими пошкодженнями опорно-рухового апарату.
48. Основні засоби та методи спортивного тренування на різних етапах багаторічної підготовки інвалідів з ПОРА.
49. Традиції і сучасний стан спортивної роботи з особами з вадами інтелекту.
50. Діяльність організації “Спеціальні Олімпіади України”
51. Завдання занять спортом з особами з вадами інтелекту.
52. Визначення права участі в “Спеціальних Олімпіадах”.
53. Організація і проведення змагань з особами з вадами інтелекту.
54. Класифікація осіб з вадами інтелекту.
55. Вікові групи учасників змагань за програмами “Спеціальних Олімпіад”.
56. Правило 10% (15%) – основа формування дивізіонів в змаганнях “Спеціальних Олімпіад”.
57. Види змагань за програмою “Спеціальних Олімпіад”.
58. Принципи дивізіонування в змаганнях за програмою “Спеціальних Олімпіад”.
59. Характеристика тренувальних програм “Спеціальних Олімпіад”.
60. Структура та зміст спортивного тренування з особами з вадами інтелекту.
61. Філософія “Спеціальних Олімпіад”.
62. Офіційні види спорту, що використовуються у заняттях з особами з вадами інтелекту.
63. Заборонені види спорту в програмах “Спеціальних Олімпіад”.

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

### Для екзамену

Поточне тестування та самостійна робота						Сума	Підсумковий тест (екзамен)
	Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			
	T1	T2	T3	T4	T5		
<b>Денна форма</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
Опитування на занятті	6	3	3	6	6	24	
Виконання завдань з самостійної роботи	7	3	-	3	3	16	
Матеріали самопідготовки	2	2	2	2	2	10	
<b>Заочна форма</b>						<b>50</b>	<b>50</b>
Опитування на занятті	3	-	3	3	3	12	
Виконання завдань з самостійної роботи	-	9	-	9		18	
Написання контрольної роботи	10					10	

Матеріали самопідготовки	2	2	2	2	2	10	
--------------------------	---	---	---	---	---	----	--

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 13. Методичне забезпечення

### Теми та короткий зміст семінарських та практичних занять

#### Змістовий модуль 1. Адаптивний спорт в системі міжнародного олімпійського руху

##### 1-2. Місце адаптивного спорту в міжнародній Олімпійській системі.

Загальна характеристика Олімпійського руху. Типологічна класифікація Олімпійського руху. Генеза адаптивного спорту. Керівні організації адаптивного спорту в Україні та в світі. Аналіз участі спортсменів України в Паралімпійських іграх. **Правила проведення змагань з видів спорту, рекомендованих для інвалідів різних нозологій.** Ознайомитися з особливостями проведення змагань з різних видів спорту літньої та зимової програми. Скласти конспект „Характеристика виду(ів) спорту для інвалідів”.

##### 3. Адаптивний спорт як соціальне явище

Фактори, що зумовлюють виникнення та розвиток адаптивного спорту. Концепція адаптивного спорту в системі міжнародного олімпійського руху. Мета та завдання адаптивного спорту. Основні принципи адаптивного спорту. Соціальні функції адаптивного спорту.

##### Алгоритм виконання самостійної роботи

Підготувати реферат “Україна в Паралімпійському русі”

##### ➤ Структура реферату

###### 1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);

- місто, рік.
  - 2. Зміст (план).
  - 3. Вступ.
  - 4. Основний текст розділів і підрозділів реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [4], де «4» - порядковий номер джерела).
  - 5. Висновки.
- Захист реферату.

#### **4. Особливості спортивної роботи з інвалідами**

Етико-деонтологічні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з інвалідами. Специфічність вимог до організації спортивних змагань з інвалідами. Проведення нетрадиційних змагань з інвалідами. Класифікація інвалідів в залежності від пошкодження.

### **Змістовий модуль 2. Особливості спортивної підготовки інвалідів**

#### **5-6. Спортивна підготовка інвалідів, які мають пошкодження опорно-рухового апарату**

Загальна характеристика нозології. Класифікації спортсменів з пошкодженням опорно-рухового апарату. Класифікація спортсменів з пошкодженням хребта і спинного мозку. Класифікація спортсменів з наслідками церебрального паралічу. Класифікація інвалідів з ампутаціями. Класифікація інвалідів з „іншими пошкодженнями опорно-рухового апарату”. Корекційно-реабілітаційна підготовка спортсменів з ПОРА. Завдання корекційно-реабілітаційної підготовки спортсменів з ПОРА. Визначення рівня фізичної підготовленості інвалідів з ПОРА. Базові види спорту для спортсменів з ПОРА. Форми організації тренувань на етапі корекційно-реабілітаційної підготовки. Основні засоби спортивної підготовки інвалідів з ПОРА.

#### **Алгоритм виконання самостійної роботи Програма тренувань для інвалідів з ПОРА**

Алгоритм:

Завдання “Скласти програму тренувань для спортсменів-інвалідів з ПОРА”.

Визначити:

1. Вік і стать спортсмена.
2. Характер рухових порушень:

загальна характеристика рухових можливостей (для спортсменів з ПХСМ вказати рівень локалізації пошкодження хребта, результати ММТ та клас за класифікацією ISMGF; для спортсменів з церебральним паралічем вказати характер рухових розладів та клас згідно із класифікацією CP-ISRA; для спортсменів з ампутаціями вказати характер ампутації та клас згідно із класифікацією ISOD).

3. Спортивна спеціалізація.
4. Спортивний стаж.
5. Періодичність, тривалість та місце проведення тренувальних занять.
6. Характеристика періоду, що планується.

7. Завдання на період підготовки, що планується.

8. План підготовки (визначити зміст тренувальних занять, обсяг та інтенсивність навантаження, співвідношення окремих розділів роботи). Форма плану довільна.

9. Теоретико-методичне обґрунтування обраних засобів, методів та дозування навантаження в підготовці спортсмена.

### **7-8. Спортивна підготовка осіб з вадами інтелекту**

Класифікація осіб з вадами інтелекту ("КІ"). Традиції і сучасний стан спортивної роботи з особами з вадами інтелекту. Завдання занять спортом з особами з вадами інтелекту. Філософія Спеціальних Олімпіад. Організація і проведення змагань з особами з вадами інтелекту. Структура та зміст спортивного тренування осіб з вадами інтелекту. Характеристика видів спорту, які використовуються у заняттях з особами з вадами інтелекту.

### **Алгоритм виконання самостійної роботи Програма тренувань для інвалідів з вадами інтелекту.**

Алгоритм:

Завдання "Скласти програму тренувань для спортсменів-інвалідів з вадами інтелекту".

Визначити:

1. Вік і стать спортсмена. Вказати вікову групу.
2. Характер інтелектуальних порушень. Вказати ступінь розумової відсталості (КІ)
3. Спортивна спеціалізація.
4. Спортивний стаж.
5. Періодичність, тривалість та місце проведення тренувальних занять.
6. Характеристика періоду, що планується.
7. Завдання на період підготовки, що планується.
8. План підготовки (визначити зміст тренувальних занять, обсяг та інтенсивність навантаження, співвідношення окремих розділів роботи). Форма плану довільна.
9. Теоретико-методичне обґрунтування обраних засобів, методів та дозування навантаження в підготовці спортсмена.

### **14. Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Бріскін Ю. А. Вступ до теорії спорту інвалідів: [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз.. вих.. і с.] / Юрій Бріскін, Аліна Передерій. – Л.: «Апріорі», 2008. – 68 с., іл. – ISBN: 78-966-8256-71-4
2. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / Ю. А. Бріскін. – К. : Олімпійська література, 2006. – 263 с. – ISBN 966-7133-79-6
3. Бріскін Ю.А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навчальний посібник. - Львів: "Ахіл", 2003. - 128 с.

4. Бріскін Ю.А. Організаційні основи Паралімпійського спорту: навчальний посібник. - Л.: "Кобзар", 2004. - 180 с., іл.

#### **Допоміжна**

1. Передерий А., Борисова О., Брискин Ю. Общая характеристика классификаций в спорте инвалидов // Наука в олимпийском спорте. - 2006. - № 1. - С. 50-54.
2. Бріскін Ю.А., Передерій А.В. Класифікаційні стратегії Паралімпійського спорту // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними / За заг.ред. Бріскіна Ю., Линця М., Боляха Е., Мігасевича Ю. Львів: Видавець Тарас Сорока.- 2004.- - С. 22-29
3. Григоренко В.Г. Дифференциально-интегральный подход в организации педагогической системы коррекции двигательной сферы инвалидов с нарушениями функций спинного мозга // Тезисы докладов 1-й Всесоюзной научной конференции "Физическая культура и спорт инвалидов". -Одесса, 1989.
4. Григоренко В.Г. Принцип дифференциально-интегральных оптимумов - Симаков Ю.П. Генезис и типологическая классификация параолимпийского движения // Теория и практика физической культуры. -1991. -№ 7. -С. 7-10.
5. Симаков Ю.П. Параолимпийское движение: структура и тенденции развития // ВНИИФК. Тезисы всесоюзной науч. конф. по проблемам олимпийского спорта (Челябинск, 22-26 мая 1991 г.). -М., 1991. -С. 48-50.
6. Соболевский В.И. Этико-деонтологические аспекты физкультурно-оздоровительной работы среди инвалидов // Теория и практика физической культуры. -1990. -№ 1. -С. 48-50.

#### **15. Інформаційні ресурси**

1. Мультимедійне забезпечення
2. [www.paralympic.org](http://www.paralympic.org)
3. [www.paralympic.org.ua](http://www.paralympic.org.ua)
4. [www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org)
5. [www.deaflympics.org](http://www.deaflympics.org)
6. [www.ciiss.com](http://www.ciiss.com)
7. [www.ibsa-sports.org](http://www.ibsa-sports.org)